హమారా గరీబ్

ఎడ్యుకేషనల్ టెలిగ్రాం గ్రూప్



ఆకలి, నిద్ర,

లైంగిక కోరికలని అదుపులో పెట్టి చదవడం ఎలా?

శరీరం ని ఫిట్ గా ఉంచుకోవడం ఎలా?

హైదరాబాద్ వెళ్లిన యువత జీవితం



హమారా గరీబ్ టెలిగ్రాం గ్రూప్ రంజిత్ కైమ్. 7075167065.

చదువుకి ఆటంకాలను తగ్గించుకోవడం ఎలా?

అందరికి నమస్కారం,

~~ఈ~~ వ్యాసంలో

1) పల్లె నుండి పట్నం బాటపట్టిన యువకుల జీవన విధానం తెలుసుకుంటారు (మీరు అందులో వుంటే వెంటనే బయటకి రండి).

2) లైంగిక కోరికలను నియంత్రిస్తూ చదవడం ఎలా?

3) నిద్ర ను కంట్రోల్ చేయడం ఎలా?

4) ఆహార విధానం ఎలా వుండాలి.

5) టైం టెబుల్

గూర్చి తెలుసుకుంటారు.

మీ.

రంజిత్ కైమ్.

7075 16 7065.

ఆకలి, నిద్ర, త్రింగికతను నియంత్రించడం ఎలా?
ఎక్కువ సేపు చదవడం ఎలా?
హమారా గలీబ్ గ్రూప్ – రంజిత్ కేమ్, 7075167065

గౌరవనీయమైన గ్రూపు సభ్యులకు నమస్కారం.

ఆకలి, నిద్ర ను తట్టుకొని చదవడం ఎలా? అనే వ్యాసం రాయడం వెనక బలమైన కారణం వుంది...

చాల మంది నిరుద్యోగులు "నిద్ర" కు వారి జీవితాలను త్యాగం చేస్తున్నారు.

ఎంతో కష్టపడి వ్యవసాయం చేసి, కూలిపని చేసి, వాళ్ళ దగ్గర వీళ్ళ దగ్గర పైసలు మిత్తికి తెచ్చి కొడుకుకు ఉద్యోగం వస్తుందని వాళ్లో HYD (హైద్రాబాద్) కి పంపిస్తే, వాడు ఉద్యోగం కోసం వెతుకుతన్న...
ఉద్యోగం కోసం చదువుతున్న అంటు క్రింది పనులు చేస్తున్నారు (కొందరు)

(1) రాత్రి 12 లేదా 1am వరకు వాడు MOBILE చూస్తూ chating చేస్తూ, స్టేటస్ లు చూస్తూ గడుపుతాడు...
లేదా ఆ రూంలో ఎవడికైన ఒకడికి లాప్ టాప్ వుంటుంది దాంట్లో సినిమాలు, ట్రైలర్ లు చూస్తూ రేపు Online లో ఏ సినిమాకి టికెట్ బుక్ చేయాలి. ఏ App లో cash Back వుందని వెతుకుతూ రాత్రి 12 లేదా 1 వరకు నిద్రపోడు...

(2) అందరు పడుకున్నాక ఒకడు రాత్రి తెల్లవారే దాక porn video లు చూస్తూ పరేషాన్ లాగా వున్నాడు.../వుంటాడు.

వీరంత ఉదయం 11 గం॥ వరకు నిద్ర లేవరు...

కొంత మంది లేచి పాచి మొహం తోనే Tea తాగడానికి వెళ్తారు..

కొంత మంది దాదాపు 88% (HYD) బ్యాచిలర్‌లు ఉతికిన బట్టలు వేసుకోరు, స్నానం కూడా గుర్తువస్తే మళ్ళీ శరీరం దురదగా మారితేనే చేస్తున్నారు...

చాల మంది HYD పేరుతో పిలవబడుతున్న బ్యాచిలర్‌లు గంటకు ఒక్క సిగరెట్ ముట్టిస్తున్నారు... ఇది అత్యంత ప్రమాదం...

ఎవడన్న ఊరు నుండి ఫ్రెండ్ Exam రాయడానికి వస్తే వాణ్ణి తీసుకువెళ్ళి, Exam సెంటర్ చూపించి Exam రాయించి సామంత్రం వాడికి చికెన్ తెచ్చి, వాడి దగ్గర బీరు పార్టీ తీసుకొని తెల్లారే దాక మనూళ్ళో గా పోరి ఏమైందిరా... గీ పోరి ఏమైందిరా అంటూ ముచ్చట్లు పడుతున్నారు....

వాళ్ళ రూముల్లో చెప్పర్లు ఉతుకుడు ముచ్చట దేవునికే తెలియాలే

అంత మొత్తు మొత్తు వాసన....

రూమ్ లో బెడ్ మూలకు తాగి పడేసిన బీర్ల కుప్పను

ఊరు నుండి వచ్చిన friend కి చూపిస్తూ...

అవన్ని మావేరా మా రూమ్ ల ఎవడికి తాగబుద్ది

అయిన కతం రాత్రి ఓనర్ కు తెలియకుండా బీర్లు

తెచ్చినమా కూసున్నమా....

ఓ ఇంకా సీసలు బాగుండే మొన్ననే కొన్ని అమ్మేసినం
అంటాడు...

అసలు వారు ఎందుకోసం అక్కడికి వెళ్లారు....

వారు ఏం చేస్తున్నారు..

తల్లి దండ్రుల కష్టాన్ని సిగరేట్ లాగా పీల్చి

బీరు లాగా తాగేస్తున్నారు....

చదువు ఆలోచనే రాదు... కొద్దిగా మంచిగా వున్నవారు లైబ్రరికి

వెళ్లి చదువుకుంటారు.

చూడండి.. మనకు బయట ఎలా అయితే ఒక గడియారం ఉందో, దేహం లోపల కూడా ఒక గడియారం వుంటుంది.

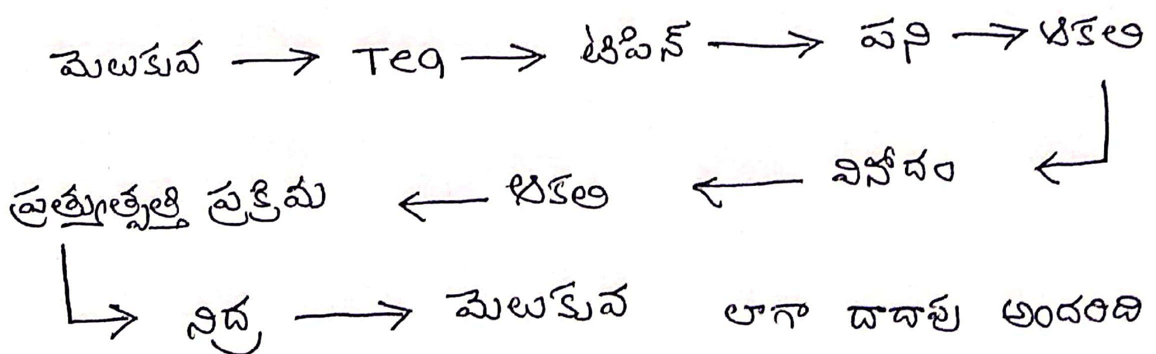
దానినే జీవ గడియారం (Biological clock) అంటారు

అంటే దేహంలో వున్న ప్రతి కణము ఒక నిర్దిష్ట సమయ పాలనను అనుసరిస్తుంది / పాటిస్తుంది..

మనం ఏం చేయాలి అంటే "కణం అలసిపోకుండా",
"మత్తులోకి జారిపోకుండా"
చూసుకోవాలి....

ఇది మనచుట్టూ ఉన్న వాతావరణం, మన దినచర్యలో భాగంగా మనం చేసే పనులపై ఆధారపడి వుంటుంది.

మనిషి జీవ గడియారం లో...



లాగా దాదాపు అందరిది ఒకే లాగా వుంటుంది,

మనం ఇప్పుడు మన జీవనవిధానాన్ని మనకు తగ్గట్లు మార్చుకుందాం...

(I) నిద్రను నియంత్రించడం ఎలా?

నిద్ర ను కంట్రోల్ చేయడం ద్వారా మనం ఎక్కువ సేపు చదువ వచ్చు.

మరి నిద్ర ఎందుకు వస్తుంది...

a) చేసే పని ఇంట్రస్ట్ లేనప్పుడు..

b) ఎక్కువ సేపు cell phone చూడడం ద్వారా దాని light కళ్ళకు అత్యంత ప్రమాదం దాని వలన కళ్ళు అలసిపోయి నిద్ర వస్తుంది.

c) రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం.

d) అవసరానికి మించి తినడం

e) మాంసాహారం తీసుకోవడం

f) కూరగాయలు, ఆకు కూరలు తక్కువ తినడం

g) బీర్లు, వైన్స్/ ఆల్కహాల్ తరచుగా తీసుకోవడం..

i) సిగరెట్ తాగడం వల్ల అందులోని "నికోటిన్" అనే ఆల్కలాయిడ్ మెదడును ఉత్తేజపరిచి దాని ప్రభావం అయిపోగానే మెదడును అలసటకు గురిచేస్తుంది...

కాబట్టి నిద్ర ఎక్కువ పడుతుంది (మధ్యాహ్న నిద్రకు ఇది ప్రధాన కారణం)

(J) porn video లు ఎక్కువ చూడడం వల్ల

పురుషుల్లో "<u>టెస్టోస్టిరాన్</u>" హార్మోను

స్త్రీలల్లో "<u>గోనడోట్రోఫిన్స్</u>" "<u>ఈస్ట్రోజెన్స్</u>" అధికంగా <u>ఉత్పత్తి</u>

అయి రక్త ప్రవాహంలో కలవడం వల్ల శరీరం ఉత్తేజం పొంది

కొంత సమయానికి కండరాలు అలసిపోయి నిద్ర అధికం అవుతుంది

వ్యక్తిగత జీవితాలను పరిశీలించుకోండి. <u>లైంగిక</u> నియంత్రణ లేక

చాల సేపు సెల్ ఫోన్స్ లో స్త్రీలు, పురుషులతో, పురుషులు

స్త్రీలతో మాట్లాడుతూ సమయం వృదా చేసుకుంటున్నారు.

"<u>మీరు గుర్తుంచుకోండి లైంగిక చర్యపై మీ ఆలోచన</u>

<u>మీ జీవితం మొత్తాన్ని హరించి వేస్తుంది</u>"

అధిక <u>లైంగిక</u> ఆలోచనల వలన దేనిమీద ముఖ్యంగా

చదువు పైన మనసు నిలవదు — ఇది అత్యంత ప్రమాదం

నేడు దేశం ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్యల్లో ఒకటి

"<u>లైంగిక</u> నియంత్రణ, అవగాహన యువకుల్లో లేకపోవడం"

(K) సరైన పని లేక పోయిన
దేహంలోని కండరాలు దినం లో చేసవలసిన
పనులు చేయకపోయిన, దేహనికి అసలు పని కల్పించక పోయిన
నిద్ర అధికంగా వస్తుంది.

ఆకలిని నియంత్రించడం

మన దేహానికి రోజువారి అవసరాల కోసం కొంత మొత్తంలో
శక్తి అవసరం.

మనం తిసుకొనే ఆహారంలో 80% కార్బోహైడ్రేట్ (అంటే గ్లూకోజ)
మెదడే వినియోగించుకుంటుంది.

నిరుద్యోగులు రోజంత చదువుకుంటు వుండడం వల్ల వారికి గ్లూకోజు
చాల అవసరం (రోజుకు తినే అన్నం పరిమాణం తగ్గించాలి -
దేహానికి మంచిది కాదు, గ్లూకోజు కోసం చపాతి తినడం మంచిది)

మన దేహాన్ని ఎలా అలవాటు చేస్తే అలా మారుతుంది.
మీరు రోజుకు 2సార్లు తింటే సరిపోతుంది 3వసారి తింటే
దేహం రెస్ట్‌ను కోరుకొని నిద్రకు ఉపక్రమిస్తుంది.

దేహ అవసరం కంటే ఎక్కువ తింటే నిద్రవస్తుంది, ఇది చదువు మీద ప్రభావం చూపుతుంది...

నిద్రపోయిన మత్తుగా వుండే మెదడు చదివినదానిని స్టోర్ చేసుకోవడం లో తక్కువ సామర్థ్యం ప్రదర్శిస్తుంది.

రోజు దిన చర్య ఇలా మార్చుకోండి..

→ ఉదయం: గంట సేపు వ్యాయామం
(ఇందులో 30 ని॥ పరుగు తప్పనిసరి)
(లేదా) వ్యాయామం జిమ్ లో చేస్తే గంటనర 1:30 ని॥ కేటాయించాలి.

→ ఉదయం ఎంత ఆకలి అయిన
నానబెట్టిన / మొలకెత్తిన విత్తనాలు (లేదా) పాలు తాగాలి
పండ్లు ద్వారా మాత్రమే ఆకలి తీర్చుకోవాలి

→ మధ్యాహ్నం కొద్ది మొత్తంలో అన్నం తినుకోవాలి
మాంసాహారం కేవలం నెలకు 4 సార్లు తినుకోవాలి..

→ రాత్రికి కేవలం 3 చపాతీలు (జొన్న రొట్టెలు – 2 సరిపోతాయి)
ఏదైన కర్రీ (కూరగాయాలు) తో తినుకోవాలి...

→ రాత్రి తినే సమయం 7:30 ని॥ దాటకూడదు...

ఇలా ఒక వారం రోజులు మీరు అలవాటు చేసుకోవడం ద్వారా

దేహం అలవాటుపడి ఆరోగ్యంగా వుంటుంది

ఇది చదువుకు ఆటంకం ఏర్పర్చదు

మనదేహంలో ఏర్పడే అలసటను వ్యాయమం ద్వారా దూరం

చేయాలి అదొక్కటే మార్గం మరొటి లేదు.

→ రోజు మనం చదివే సమయం 10 గం॥ కంటే అధికంగా ఉండాలి

నిద్రపోయే సమయం 7 గం॥ కంటే తక్కువ ఉండకూడదు.

→ సరైన మోతదులో తినడం

వ్యాయామం చేయడం

ఆల్కహాల్ మరియు పొగతాగడానికి దూరంగా వుండడం

లక్ష్యం పట్ల పూర్తి ఆత్మవిశ్వాసం

విషయం పట్ల నేర్చుకోవాలి అనే కుతూహలం

మన చుట్టు వుండే వాతవరణాం ని ఆహ్లదంగా వుంచుకోవడం

అనేవి మిమ్మల్ని లక్ష్యాన్ని అత్యంత దగ్గర చేస్తాయి.

ఇవేం కష్టమైన పని కాదు. అన్ని చేయదగిన పనులే...

"బద్దకం" ఉంటే జీవితం అంతే! జాగ్రత్త...

మనకు ఒక సబ్జెక్టు రావడం లేదంటే కారణం...

దానిని అంత ప్రభావవంతంగా మనం చదవడం లేదని అర్థం...

పుస్తకాన్ని గౌరవించండి...

అత్యంత ప్రేమగా దానిని దగ్గరకు తీసుకోండి

మీ జీవితాన్ని మార్చే శక్తి దానికి వుందని గుర్తించండి..

దానిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయండి...

ఓటమి ఎందుకు వస్తుంది అంటే ఏమి లేదు...

సరైన ప్రణాళిక, ప్రయత్నం లేకనే...

ఒక పనిని మీరు వంద శాతం చేయగలిగిన సామర్థ్యం కలిగివుండి,

మీకు ఆ పని చేయడానికి పూర్తి స్థాయిలో సహాయం అందినప్పటికి.

మీరు చేసే అతి చిన్న పొరపాటు వల్ల మొత్తం పూర్తి

ప్రయత్నమే విఫలం అయ్యే అవకాశం వుంది....

మీరు చదివిన దానిని మీరు ఏ పని చేస్తున్న నెమరువేస్తూ వుండాలి...

ఎవరికి అయిన చెప్తూ వుండాలి....

నాకే తెలుసు అన్న అహం విడిచిపెట్టాలి

వినడం అలవాటు చేసుకోండి

విన్నవారికే ఎక్కువ తెలుసుకొనే అవకాశం వుంది.

వినడం వల్ల నిజాలు తెలుస్తాయి తేడా

ఏవి నిజాలు కావో తెలుస్తాయి

మొత్తానికి తెలుస్తుంది....

Time table:

ఉదయం: 4 am to 8 am
5 pm to 10 pm } చదవాలి

మిగిలిన సమయంలో సగం చదువుకు కేటాయించండి

ఈవిధంగా చదవడం వల్ల 10 గం|| లకు ఎక్కువ చదవవచ్చు.

హమారా గరీబ్ గ్రూప్‌లో

చదవాల్సిన పుస్తకాల లిస్టు (ప్రామాణికమైనవి) ఉన్నాయి

Time table వుంది.

లే లేచి చదువు.... లేకపోతే మీకు జీవితమే లేదు....

ప్రపంచం మొత్తం గాఢ నిద్రలో ఉన్నప్పుడు....

అర్ధ రాత్రి నువ్వు చేసే పుస్తక పేజీల చప్పుళ్ళే నీ జీవితాన్ని

మారుస్తాయి...

మీ.

రంజిత్ కేమ్స్, 7075167065.

గ్రూపులో ఉన్న సభ్యులు అందరూ...

తమ వంతుగా హమారా గరీబ్ సహాయ నిధికి సహాయం అందించండి.

ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ఎవరైన ఉంటే వారి సంపాదనలో

నుండి అతి తక్కువ భాగం విరాళంగా చెల్లించండి...

హమారా గరీబ్ చేపట్టే అనేక కార్యక్రమాలలో మీరు

భాగస్వాములు కండి.

కొత్త భారత్ నిర్మాణంలో పాల్గొనండి.

మీ.
Ranjith. keiy

హమారా గరీబ్

ఎడ్యుకేషనల్ టెలిగ్రాం గ్రూప్



హమారా గరీబ్ జూలై ప్రోగ్రామ్

"బడి సంచి"





హమారా గరీబ్ స్కూల్ సామగ్రి - బ్యాగులు
పేద పిల్లలకు పంపిణీ కార్యక్రమం.

హమారా గరీబ్ గ్రూప్ సభ్యులకు నమస్కారం
~~ఈ~~ విద్యా సంవత్సరం నేను చెప్పులు కూడా కొనలేని స్థితిలో
అత్యంత పేదరికంలో మగ్గుతున్న విద్యార్థులకు స్కూల్ కి
వెళ్ళడానికి కావలసిన సామగ్రి, స్కూల్ బ్యాగు మొదII వాటిని
100 మంది అత్యంత పేద విద్యార్థులను ఎంపిక చేసి ఇవ్వడానికి
సిద్ధమైనాను..
అందుకు మీ సహకారం "హమారా గరీబ్ కు అవసరం"
మనం డబ్బు ఉన్న వారికే అన్ని ఇస్తున్నాం...
నిరుపేదలు దుర్భర జీవితం గడుపుతున్న ఎవరు పట్టించుకోవడం
లేదు ఒకవేళ ఎవరన్న ఏదైన చేద్దాం అని అనుకున్న
నా ఒక్కడి వల్ల ఏమవుతుందని వదిలేస్తున్నాం.

ఇప్పుడు హమారా గరీబ్ వచ్చింది..

మీరు, నేను కలిసి మనం అవ్వాము..

నేను, మీరు చేయలేని పని, "మనం" చేయగలదు..

మనం అందరం కలిస్తే 100 మంది భూజలకు ఒడి సంచితో

పాటు వారి అవసరాలు తీర్చగలం

అత్యాంత పేదలు మన పిల్లల లాంటి వారే...

వారు నీ తమ్ముడు, చెల్లో ఎందుకు కాదు.

100 రూపాయలు పెట్టి చాక్లెట్ లు తినే పిల్లలు ఉన్న

ఈ దేశంలో సరైన అన్నం లేక పస్తులు వుండే జనాభ

ఉన్నారు... వారిని పసిగట్టడం అంత సులభం కాదు...

చనిపోయే సమయంలో మీరేం పట్టుకు పోతారని నేను

మీతో వేదాంతం మాట్లడం లేదు..సార్...

బ్రతికి ఉండగా మీరు ఏం చేయాలో చెప్తున్నాను...

బ్రతికి వుండగా తల్లికో, తండ్రికో ఇంత సలి అన్నం కూడా పెట్టని వారు...

తండ్రి కి పెట్టని ఆ కొడుకే ఆ తండ్రి చనిపోతే మేకలు, గొర్లు, కోళ్ళు కోసి మందికి కడుపు నిండ పెట్టుమని చెప్పే గొప్ప నీతి గల సమాజంలో బ్రతుకుతున్నాం మనమంతా...

మీరు చనిపోతే ఏమవుతుంది సార్
మహ అయితే మీ గోడ మీద మీ తాత ఫోటో లాగ
వుండిపోతారు... అది కూడ మహ అయితే ఒక్క తరం...

నిన్ను ఎవ్వరు గుర్తు తెచ్చుకోరు... నీ చరిత్ర అంతటితో అంతమయి పోతుంది.

మీరల గోడకు ఫోటో లాగ ఉండడానికి నేను ఇష్టపడను సార్

వీధీ వీధి కి విగ్రహం లాగ నిలబడండి...

దేశం కోసం పని చేయండి...
దేశం మీకు ఎంతో ఇస్తుంది...
మీకు చరిత్రను సమకూరుస్తుంది.

మీ అందరిని (7000 సభ్యులను) నేను ఒకటే
కోరుతున్నాను
మీరందరూ కలిస్తే 100 బ్యాగులు, 100 జీవితాలవుతాయి..
మీరు ఇవ్వకపోయిన నేను మాత్రం ఒకటికి బూటలకు
బ్యాగు తొడుగుతాను....
మిగతా 99 మందికి బ్యాగులు కొనిచ్చే స్థాయికి
ఎదుగుతాడు..
ఏమో మీ సహాయం వల్లే ఒక అబ్దుల్ కలాం
తయారవుతాడేమో...
దారళంగా విరాళం సమర్పించండి..
కూలిన నాగరికతమీద నేను దేశాన్ని నిర్మిస్తాను సార్...
నేను ముందుకు వచ్చాను,,
మీరు అక్కడే వుండకండి...
హమారా గరీబ్ సహాయ నిధి కి మీకు తోచిన సహాయం
5రూ॥ నుండి ఎంతైన చేయండి... మీరు చేసే సహాయం.
సహాయం మరో రూపంలో మిమ్మల్నే చేరుతుంది

దేశ నిర్మాణంలో మనం ఎందుకు భాగం కాకూడదు...
అత్యంత పేద చిన్నారి మొహంలో మనం ఆనందం ఎందుకు చూడకూడదు..

బ్యాగులు అంటే ఏదో ఫోటోలకు ఫోజు ఇవ్వడానికి కాదు...

నేను గొప్పలు చెప్పుకోవడానికి కాదు...

మనం ఒకసారి కొనిస్తే 6th నుండి కనీసం 8th (OR) 9th వరకైన దృఢంగా ఉండే బ్రాండెడ్ బ్యాగు ఇద్దాం సార్

స్కూల్ బ్యాగు కిట్ లో ఉండే అంశాలు

1. స్కూల్ బ్యాగ్
2. టిఫిన్ బాక్స్
3. ఒక జత చెప్పులు
4. ఒక గొడుగు
5. వాటర్ బాటిల్
6. కంపాస్ బాక్స్
7. 10 నోట్ బుక్స్
8. 10 పెన్నులు
9. 10 పెన్సిళ్లు.

మీరు చేసే సహాయం మీరు చూసేలా నేరుగా
అత్యంత పేదవారికి చేరుతుంది

మీకు తోచిన సహాయం

Google pay
phonepe
paytm

7075 16 7065

కి అందజేయండి

(OR)

తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంక్

A/c NO: 7901 7883037
IFSC: SBIN0RRDCGB
Name: RANJITH. K.

కి (send) డిపాజిట్ చేయండి.

మీ,
Hamaara Gareeb
Ranjith Reddy

హమారా గరీబ్ టెలిగ్రాం గ్రూప్

అత్యంత నిరుపేద విద్యార్థులకి స్కూల్ బ్యాగ్ కిట్

ఇది సహాయం కాదు. మన అందరి బాధ్యత.

1) స్కూల్ బ్యాగ్
2)టిఫిన్ బాక్స్
3)గొడుగు
4) చెప్పులు
5)వాటర్ బాటిల్
6)కంపాక్స్ బాక్స్
7) 10 నోట్ బుక్స్
8) పెన్స్
9) పెన్సిల్స్

మీరు సంపాదించిన దానిలో అత్యంత పరిగణలోకి తీసుకొని అమౌంట్ ని సహాయం అందించండి.

Paytm





Google pay Phonepe

7075 16 7065

(OR)

TELANGANA GRAMEENA BANK

A/C NO: 7901 78830 37

IFSC CODE: SBINORRDCGB

NAME: RANJITH K

పేద పిల్లలకి
హమారా గరీబ్
స్కూల్ బ్యాగ్ కిట్

